

身体の不調は姿勢で改善！

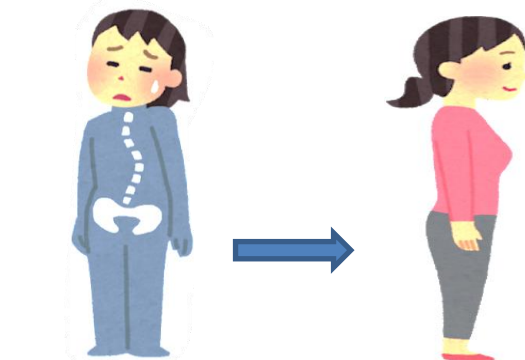
たてごし

みんなを元気に「立腰体操体験教室」

今回は「立腰（たてごし）体操」をご紹介します。この体操は動けなくなった身体を構造どおりに動けるようにすることを目的としたものです。そして、身体の中身を考えて、練りに練って作られた“**いたって真面目な体操**”です。身体が整い、ダイエット、メンタルUP、症状が軽減、消失するなどの効果があります。人は何歳からでも身体をうまく使えるようになります。立腰体操で皆さんを元気にしたい、そして、多くの人に親しみを持ってもらいたいとの横井講師の願いで実現しました。ぜひ体験してください。

★動けないを「直す」ことで元気になります!!

日時	R6年 4月 7日・ 21日 (全2回・日曜日) 10:00~11:30
会場	とこなめ市民交流センター 講義室1・2
内容	脱力と筋力UPが簡単にでき、いつでもどこでも楽しくできる立腰体操を学び、身体が若返っていく変化を体感します。
対象定員	18歳以上の人、20人 (抽選) ※落選者にもみ連絡、連絡がなければ当選です。
申込期限	3月28日 (木) 17:00 まで
講師	横井 伸幸 (よこい のぶゆき) さん ※平成8年から豊明市で横井接骨院を開業。患者さんが整体に頼らない体になればと思い、立腰トレーナーとして「立腰体操」を紹介している。
参加費	毎回 300円 (★当日集金)
持ち物他	筆記用具・汗拭き・水分補給用飲料 ★運動のできる服装、素足または靴下履きで行います。
申込先	生涯学習スポーツ課 電話:0569-44-4600・FAX:43-8011 メール:syogaisports@city.tokoname.lg.jp



とんがりこ〜ん

“立腰体操のイメージ”です!



ちよつと奥さ〜ん



だ〜いたいこ〜のへ〜ん



★写真は横井講師



生涯学習スポーツ課宛
QRコード

きりとり

R6 年度文化教室 「立腰体操体験教室」 申込書

フリガナ氏名	()	年齢	歳
住所			
電話番号			

※個人情報については、この講座以外では使用しません。